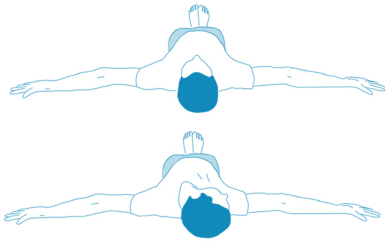


יוגה עם עידו בבית

הקלה על כאבי צוואר וכתפיים

רצף תרגול #1



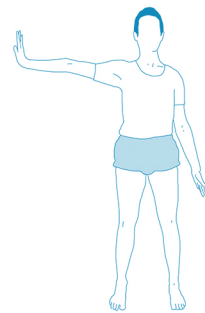
2 סופטה פֶרְשׁוּוּהָ הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | עם סיבובי צוואר



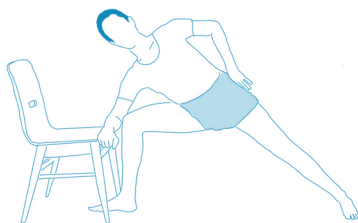
1 סופטה טְדָאסְנָה
חצי דקה | רגליים ברוחב האגן



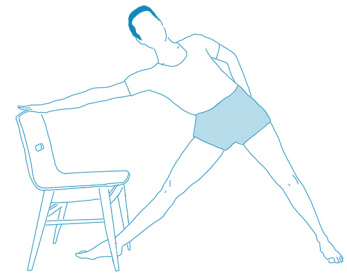
4 אוֹרְדְהוּוָה הָאֶסְטָאסְנָה
45 שניות * 2 | חגורה על
שורשי כפות הידיים



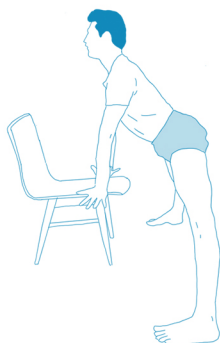
3 פֶרְשׁוּוּהָ אָקָה הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | אורדהווה
(אצבעות פונות למעלה)



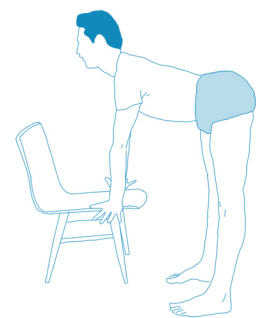
6 אוֹטְהִיטָה פֶרְשׁוּוּהָ קוֹנָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | יד עליונה על האגן,
יד תחתונה על מושב הכיסא



5 אוֹטְהִיטָה טְרִיקוֹנָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | יד עליונה על האגן,
יד תחתונה על מושב הכיסא



8 פֶרְסְרִיטָה פֶּאדוֹטְנָאסְנָה
דקה | ידיים על מושב הכיסא,
מסובבות החוצה

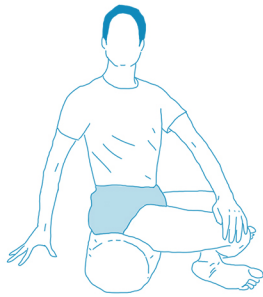


7 אָרְדְהָה אוֹטְנָאסְנָה
דקה | ידיים על מושב הכיסא,
מסובבות החוצה

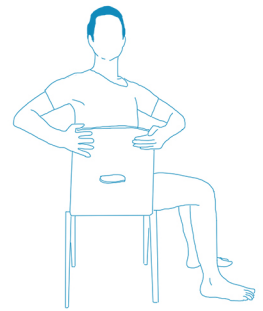
יוגה עם עידו בבית

הקלה על כאבי צוואר וכתפיים

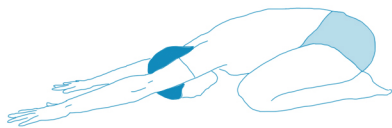
רצף תרגול #1



10 פְּרִשׁוּוּה סוּסְטִיקָאסְנָה
45 שניות כל צד, שני שילובי רגליים |
מרפקים כפופים, תמיכה לפי הצורך



9 בְּהַרְדּוֹנְג'אסְנָה עַל כִּיסָא
45 שניות * 2 כל צד | ראש נייטרלי



12 אָדָהוּ מוֹקָהָ וִירָאסְנָה
2 דקות | ראש תמוך, ידיים
רחבות



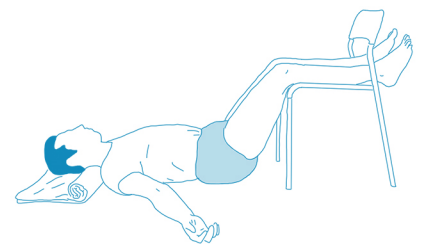
11 אָדָהוּ מוֹקָהָ וִירָאסְנָה
חצי דקה | ראש מורם, גב קעור,
ידיים רחבות



14 סוּפְטָה סוּסְטִיקָאסְנָה
5 דקות | רגליים על הגבהה



13 אָדָהוּ מוֹקָהָ וִירָאסְנָה
2 דקות | ידיים רפויות לצד הרגליים,
ראש תמוך

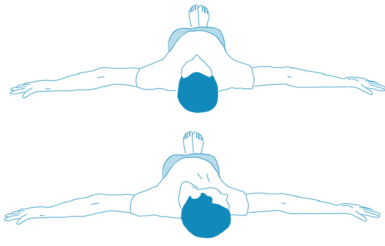


15 שְׂוֹאסְנָה
5 דקות | עם שמיכה מגולגלת לצוואר

יוגה עם עידו בבית

הקלה על כאבי צוואר וכתפיים

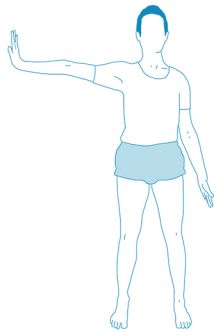
רצף תרגול #2



2 סופֶטָה פְּרִשׁוּוּהָ הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | עם סיבובי צוואר



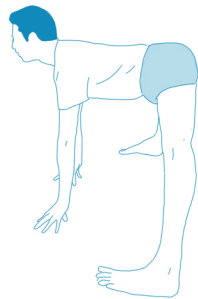
1 סופֶטָה טְדָאסְנָה
חצי דקה | רגליים ברוחב האגן



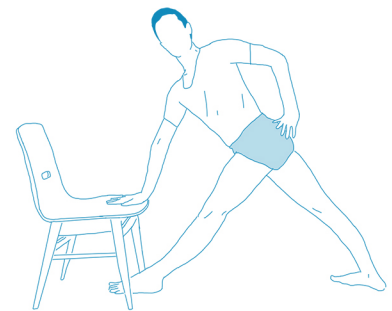
4 פְּרִשׁוּוּהָ אֶקָה הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | אורדהווה (אצבעות פונות למעלה), בהיא (אצבעות פונות אחורה), פאסצ'ימה (אצבעות פונות למטה)



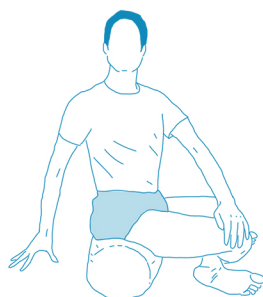
3 סופֶטָה אוֹרְדְהוּוָה הָאֶסְטָאסְנָה
דקה * 2 | כפות ידיים פונות אחת אל השניה



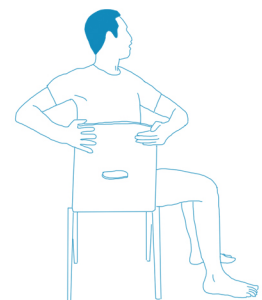
6 פְּרִסְרִיטָה פְּאָדוּטְנָאסְנָה
דקה | ידיים על הרצפה, ראש מורם, גב קעור



5 פְּרִיּוֹרִיטָה טְרִיקוֹנְאָסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | יד תחתונה על מושב הכיסא, יד עליונה על האגן



8 פְּרִשׁוּוּהָ סוּסְטִיקָאסְנָה
45 שניות כל צד, שני שילובי רגליים



7 בְּהֶרְדוֹנְג'אסְנָה עַל כִּיסָא
דקה * 2 | ראש הפוך מכיוון הפיתול

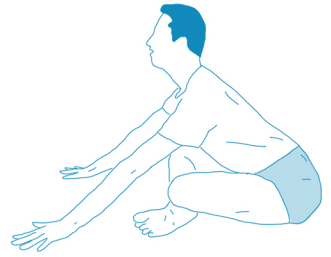
יוגה עם עידו בבית

הקלה על כאבי צוואר וכתפיים

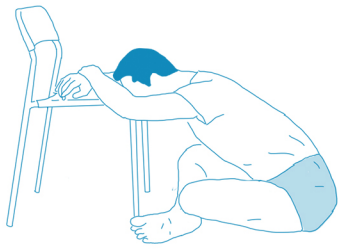
רצף תרגול #2



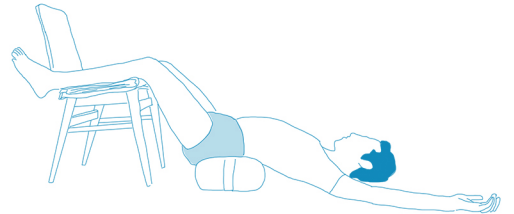
10 אָדָהוּ מוֹקָה וִירָאסְנָה
 חצי דקה | ראש מורם, גב קעור,
 ידיים רחבות



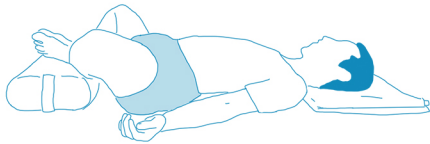
9 אָדָהוּ מוֹקָה סוּסְטִיקָאסְנָה
 חצי דקה, שני שילובים | ראש מורם,
 גב קעור, ידיים רחבות



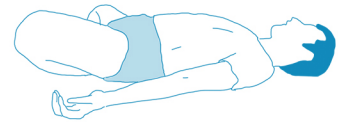
12 אָדָהוּ מוֹקָה סוּסְטִיקָאסְנָה
 דקה | ראש תמוך על מושב הכיסא



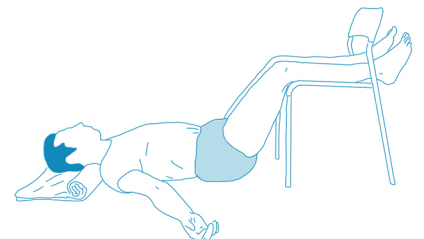
11 וִיפְרִיטָה קֶרְנִי
 5-10 דקות | רגליים כפופות על כיסא



14 סוּפְטָה בְּדָהָה קוֹנָאסְנָה
 5 דקות | רגליים על הגבהה



13 סוּפְטָה בְּדָהָה קוֹנָאסְנָה
 5 דקות | תמיכה לבית החזה

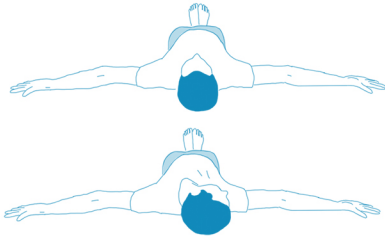


15 שְׂוִיאָסְנָה
 5 דקות | עם שמיכה מגולגלת לצוואר

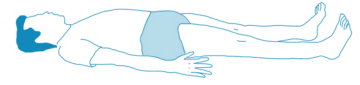
יוגה עם עידו בבית

הקלה על כאבי צוואר וכתפיים

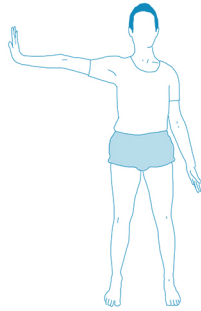
רצף תרגול #3



2 סופֵטָה פְּרִשׁוּוּהָ הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | עם סיבובי צוואר



1 סופֵטָה טְדָאסְנָה
חצי דקה | רגליים ברוחב האגן



4 פְּרִשׁוּוּהָ אֶקָה הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | אורדהווה (אצבעות פונות למעלה), בהיא (אצבעות פונות אחורה)



3 סופֵטָה פְּרִשׁוּוּהָ הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | סיבוב הזרועות מבפנים כלפי חוץ, אגודלים על הרצפה



6 פְּסַצ'ימָה בְּדֵהֲנְגוּלִיאֶסְנָה
45 שניות, שני שילובים



5 אוֹרְדֵהוּוָה הָאֶסְטָטָה טְדָאסְנָה
45 שניות * 2 | חגורה על מרכז האמות



8 פְּסַצ'ימָה נְמַסְקָאֶרְאֶסְנָה
45 שניות, פעמיים

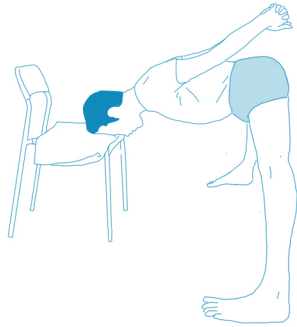


7 פְּסַצ'ימָה בְּדֵהָ הָאֶסְטָאסְנָה
45 שניות, שני שילובים

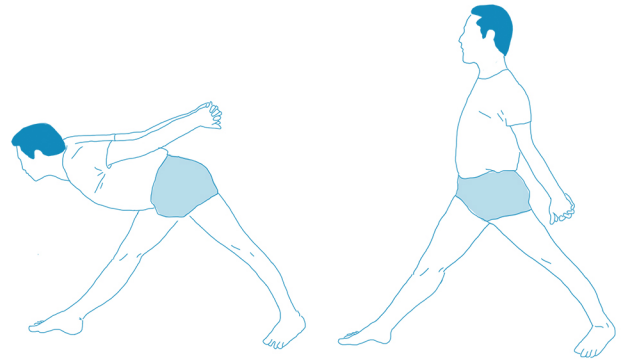
יוגה עם עידו בבית

הקלה על כאבי צוואר וכתפיים

רצף תרגול #3



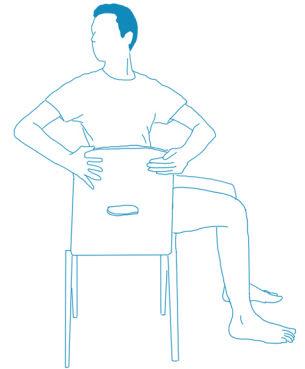
10 פאסצ'ימה בְּדֵהֲנִגְוִלִי פְּרָסְרִיטָה פְּאִדוֹטְנָאסְנָה
דקה | ראש מונח על כיסא



9 פְּסָצ'ימָה בְּדֵהֲנִגְוִלִי פֶּרְשׁוֹטְנָאסְנָה
חצי דקה *2 כל צד | שלב ראשון בניצב לרצפה, שלב שני התארכות לפנים



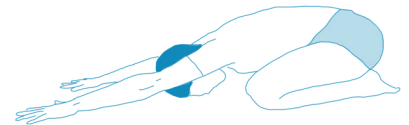
12 אָדָהוּ מוֹקָהָ וִירָאסְנָה
חצי דקה | ראש מורם, ידיים רחבות, גב קעור



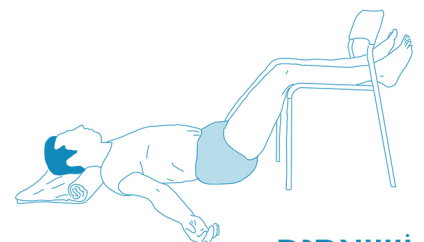
11 בְּהַרְדָּוִן אִסְנָה עַל כִּיסָא
45 שניות *2 כל צד | ראש מתפתל בהמשך לחזה



14 סוֹפְטָה בְּדֵהָ קוֹנָאסְנָה
5 דקות | רגליים על הגבהה



13 אָדָהוּ מוֹקָהָ וִירָאסְנָה
2 דקות | ראש תמוך, ידיים רחבות

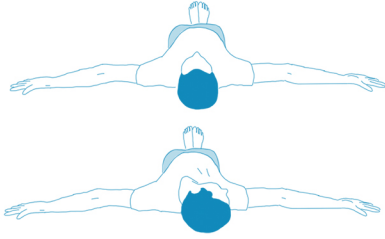


15 שְׁוֹאסְנָה
5 דקות | עם שמיכה מגולגלת לצוואר

יוגה עם עידו בבית

הקלה על כאבי צוואר וכתפיים

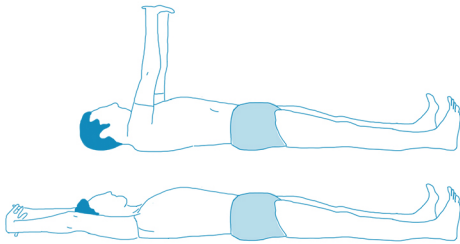
רצף תרגול #4



2 סופֶטָה פְּרִשׁוּוּהָ הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | עם סיבובי צוואר



1 סופֶטָה טְדָאסְנָה
חצי דקה | רגליים ברוחב האגן



4 סופֶטָה אוֹרְדְהוֹוָה בְּדֵהֲנְגוּלִיאֶסְנָה
חצי דקה, שני שילובים



3 סופֶטָה אוֹרְדְהוֹוָה הָאֶסְטָאסְנָה
חצי דקה * 2 כל צד | כפות ידיים פונות אחת אל השניה



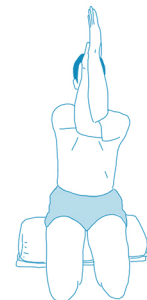
6 פְּסָצ'ימָה בְּדֵהֲנְגוּלִיאֶסְנָה
חצי דקה * 2



5 אוֹרְדְהוֹוָה הָאֶסְטָאסְנָה טְדָאסְנָה
חצי דקה * 2



8 גוּמוּקְהָאֶסְנָה בְּטְדָאסְנָה
45 שניות, פעם אחת כל צד



7 גְרוּדָאסְנָה בְּטְדָאסְנָה
45 שניות, שני שילובים

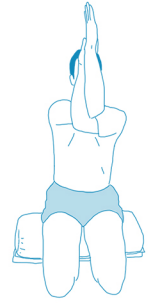
יוגה עם עידו בבית

הקלה על כאבי צוואר וכתפיים

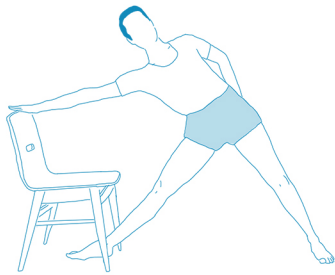
רצף תרגול #4



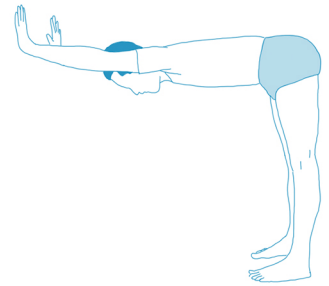
10 פְּסַצ'ימָה נְמִסְקָאֲרָאסְנָה
45 שניות



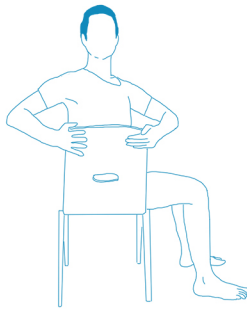
9 גְרוּדָאסְנָה בְטָדָאסְנָה
45 שניות, שני שילובים



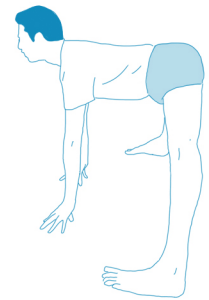
12 אוֹטְהִיטָה טְרִיקוֹנָאסְנָה
45 שניות | יד תחתונה על הכיסא, אצבעות פונות אחורה; ראש פונה קדימה, אחר כך לכיוון הרצפה, אחר כך לכיוון התקרה



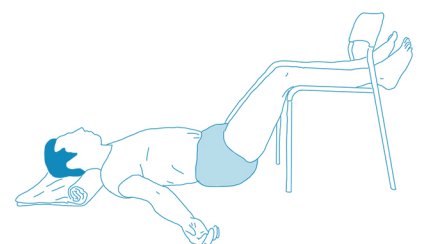
11 אָרְדָה אוֹטְנָאסְנָה
דקה | כפות ידיים בשלושה מנחים (אורדהווה, בהיא, פאסצ'ימה)



14 בְּהַרְדָּוֹנָאסְנָה עַל כִּיסָא
45 שניות, פעמיים כל צד | ראש נייטרלי, אחר כך נגד כיוון הפיתול ובהמשך לכיוון הפיתול



13 פְּרָסְרִיטָה פְּאָדוּטְנָאסְנָה
דקה | ראש מורם, ידיים רחבות, גב קעור



15 שְׁוֹאסְנָה
5 דקות | עם שמיכה מגולגלת לצוואר